

А. А. Коровцева, А. М. Буркова

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАЛЬНЕОТЕРАПИИ ПРИ НАРУШЕНИЯХ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

В настоящее время особый интерес в рамках направления восстановительной медицины имеет идея коррекции резервных возможностей организма с помощью природных факторов, использование которых позволяет эффективно воздействовать как на местном, так и на системном уровне. Природные факторы, такие как минеральные воды, активно реализуют свой биологический и лечебный потенциал.

В последнее время возрастает роль санаторно-курортного лечения, и прежде всего бальнеотерапии, которая повышает эффективность традиционных методов лечения и остается одним из эффективных методов профилактики и медицинской реабилитации.

Бальнеология – (от лат. *balneum* – исцелять боль, более позднее значение – ванна; *logos* – слово, учение, наука), раздел медицинской науки, изучающий происхождение и физико-химического свойства минеральных вод, методы их использования с лечебно-профилактической целью при наружном и внутреннем применении, медицинского показания и противопоказания к их применению. Бальнеологию составляют бальнеотерапия, бальнеотехника, бальнеогеография. Бальнеотерапия – использование природных и искусственно приготовленных минеральных вод для профилактики и лечения различных заболеваний и с целью медицинской реабилитации. Включает наружное применение минеральных вод, главным образом в виде ванн, применение минеральных вод для внутрисуставных процедур и питьевое лечение минеральными водами.

Выявлено, что нарушения опорно-двигательного аппарата – одно из самых распространенных заболеваний на земле. Так, к самым распространенным недугам позвоночника относятся деформирующий спондилез и межпозвоноковый остеохондроз. При длительном заболевании на краях позвонков образуются остеофиты – небольшие разрастания костной ткани. Поражаются отделы позвоночника, которые испытывают наибольшую функциональную нагрузку, – поясничный и шейный. Следующим по распространенности недугом опорно-двигательного аппарата можно назвать деформирующий остеоартроз – хроническое заболевание суставов, проявляющееся разрушением суставного хряща и появлением структурных изменений в окружающей сустав кости. Заболевание, при котором поражаются суставы, – ревматоидный артрит – системное заболевание соединительной ткани преимущественным поражением мелких суставов, приводящий к эрозивно-деструктивному полиартриту, который поражает преимущественно суставы стоп и кистей.

Лечение болезней опорно-двигательного аппарата, как правило, длительный процесс, при котором используется большое количество лечебных процедур, направленных на снятие болей, восстановление поврежденных суставов и связок. Наиболее распространенными процедурами являются ванны. Так, для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата и неврологических заболеваний наиболее эффективна натуральная йодобромная ванна.

По мнению С. М. Зубковой, это натуральная сильноминерализованная хлоридо-натриевая йодобромная вода с повышенным количеством бариевых и стронциевых ионов, которая добывается из глубины 500–1100 м [1]. Применение сероводородных ванн рекомендуется людям с дегенеративным и воспалительным заболеванием опорно-двигательного аппарата, так как сероводород, поступающий в кровь, оказывает обезболивающий и противовоспалительный эффект, помогает восстановлению иммунной системы и стимуляции обмена

веществ. Радоновые ванны состоят из радоновых солей, которые оказывают обезболивающий и успокаивающий эффект, нормализуют иммунную систему, снимают воспаления с больных суставов и болевой синдром. Для лечения заболеваний суставов чаще применяется массажный душ, который оказывает благоприятное действие на тело посредством водяных струй, различных по форме, силе и температуре.

Современное лечение основано на применении фармакотерапии, которая направлена на подавление воспалений, коррекцию нарушений, улучшение общего состояния организма. К сожалению, несмотря на постоянное расширение используемых средств, эффективность лечебной помощи больным с нарушением опорно-двигательного аппарата продолжает оставаться недостаточной. В этих условиях возрастает роль бальнеотерапии.

---

1. *Зубкова С. М.* Механизмы физиологического и лечебного действия бальнеофакторов // Физиотерапия, бальнеология, реабилитация. 2005. № 5. С. 3–10.

УДК 378.17:796.093.4

**Е. Н. Коюмджян, С. Н. Алексанян, О. А. Шарина**

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ, НА ПРИМЕРЕ РЕГИОНАЛЬНОГО СТУДЕНЧЕСКОГО ФЕСТИВАЛЯ «ФИТНЕС - УНИВЕРСИТЕТ»**

В высших учебных заведениях дисциплина «Физическая культура» представлена как важнейший компонент целостного развития личности. Физическая культура своими формами и методами призвана способствовать гармонизации телесного и духовного единства личности и формированию здоровья.

В настоящее время устоявшаяся академичность физкультурного образования оценивается многими студентами как «требуемая социальная обязанность». Переход на новые общественные отношения привел к противоречию между старой нормативно-стандартной системой преподавания физической культуры и необходимостью учета индивидуальных потребностей личности, при которой студент сам может выбирать свою траекторию физического развития.

Свобода выбора формы занятий физической культурой в вузе действует как один из основополагающих организационно-методических принципов реализации инновационных технологий в физическом воспитании студентов. При этом главной задачей становится поиск путей сближения физической культуры и спорта, переноса высоких спортивно-оздоровительных технологий в практику преподавания дисциплины.

Построение учебного процесса на основе новейших разработок в области фитнеса является одним из перспективных направлений работы отделения аэробики Уральского федерального университета. Фитнес-технологии стали неотъемлемой частью занятий физической культурой. В отделении аэробики ведется плодотворная работа по подготовке спортсменов – инструкторов по фитнесу. Итогом этой деятельности стал ежегодный региональный студенческий фестиваль «Фитнес-университет».

Цель фестиваля: приобщение студенческой молодежи к физической культуре и спорту, пропаганда здорового образа жизни, распространение передовых фитнес-технологий.

Задачи фестиваля:

– активизировать работу по повышению физической подготовленности молодежи;